

What is Folic Acid?

- Folic acid is a B vitamin found in multivitamin supplements
- Folate is the form of folic acid found naturally in foods

Who needs folic acid?

- Everyone needs some folic acid
- Women who are of child-bearing age need extra folic acid
- Pregnant women, especially in the first 3 months of pregnancy need more folic acid

Why is folic acid important?

- Folic acid can help protect your unborn baby from birth defects of the brain or spine, such as spina bifida
- Your baby's brain and spine form in the first weeks of pregnancy, so you need folic acid in your body before you get pregnant and in the first months of pregnancy

Where can I get folic acid?



- From foods that contain a form of folic acid
- From taking a multivitamin that contains 800 mcg. or 0.8 mg. folic acid



What foods contain folic acid?

- Whole grains and cereals are fortified with folic acid
- Examples of foods rich in a form of folic acid: orange juice, breakfast cereals, beans (pinto, navy, kidney, lima), lentils, garbanzo beans, spinach, strawberries, sunflower seeds, liver, wheat bread and tortillas

Who do I call if I have any questions or problems?

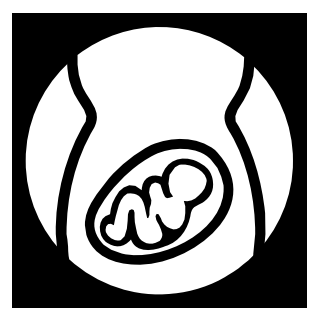
If you have questions call the clinic at (303) _____.
 You can also call the Denver Health NurseLine at (303) 739-1211
 any time day or night.



Special instructions: _____

DENVER HEALTH - Folic Acid? PATIENT INFORMATION

What is Folic Acid?



¿Qué es el Ácido Fólico?

- El ácido fólico es una vitamina B, se encuentra en suplementos vitamínicos
- El folato es la forma natural que se encuentra el ácido fólico en los alimentos

¿Quién necesita ácido fólico?

- Todas las personas necesitan algo de ácido fólico
- Las mujeres listas para ser madres necesitan ácido fólico
- Mujeres embarazadas, especialmente en los primeros 3 meses de embarazo necesitan más ácido fólico

¿Por qué es importante el ácido fólico?

- El ácido fólico puede ayudar a proteger a su bebé no nacido de defectos en el cerebro y la espina dorsal, como el caso de la espina bífida
- El cerebro del bebé y la espina dorsal se forman en las primeras semanas de embarazo, por lo tanto, Ud. necesita ácido fólico en su cuerpo antes de salir embarazada y en los primeros meses de embarazo

¿Dónde puedo obtener ácido fólico?



- De las comidas que contienen una forma de ácido fólico.
- Tomando multivitaminas que contienen 800 mcg. o 0.8 mg. ácido fólico



¿Qué comidas contienen ácido fólico?

- Los granos enteros y cereales están fortificados con ácido fólico
- Ejemplos de comidas ricas en ácido fólico: jugo de naranja, cereales para el desayuno, frijoles (pintos, marineros, rojos, lima), lentejas, garbanzos, espinacas, fresas, semillas de girasoles, hígado, pan de trigo y tortillas.

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas llame a la clínica al (303) _____.
También puede llamar a la Línea de la Enfermera de Denver Health al (303) 739-1211 a cualquier hora del día o de la noche.



Instrucciones especiales: _____